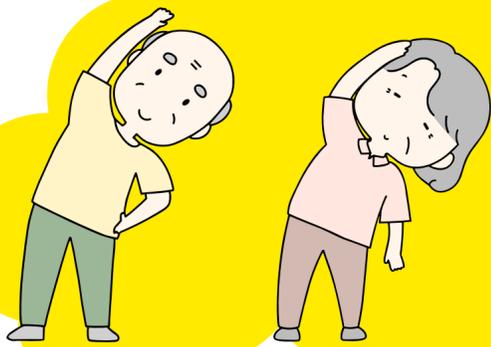


あなたの体力年齢は何歳？

簡単な動きをテストして、体力年齢を測ります。
測定には立命館大学の学生もスタッフとして参加します。



参加無料



- ・イスから立ち上がって歩くテスト
- ・スクワット（10回）
- ・閉眼片足立ち
- ・認知テスト



脳が退屈しない手指体操も！

空手道部を紹介しま
す！



少林寺拳法と空手の違い
をご存じですか？



11月・12月に参加してく
ださった方もぜひ3回目を
測定してください。
今回初めての方も大歓迎で
す。ご自分の体力年齢を知
ることで、今後の運動習慣
や意識づけに活かしてくだ
さい！

第3回体力測定会

&

立命館大学クラブ交流

- 11:00~12:30 体力測定（1人15分程度）
終わった方から脳トレワーク
- 12:40~12:50 脳が退屈しない手指体操
- 12:50~13:10 大塚製薬健康セミナー
- 13:15~13:30 立命館大学空手道部交流会
- 13:30 終了

2024年 1月19日 金

時間：11:00 ~ 13:30

会場：ロクハ荘

定員 24名（予約要）

料金 無料

お申込はロクハ荘窓口へ

☎ 077-563-5021

主催：立命館大学スポーツ強化オフィス
協力：HOS株式会社・大塚製薬株式会社

大塚製薬による
健康セミナー



「補食の重要性」

（お菓子じゃないですよ！）

冬の寒さに負けない！
をキーワードに
セミナーを開催
します。（^o^）／

